

"Le Qi Gong, Détente, bien être et santé"

La pratique du QI GONG vous permet :

- ° De libérer l'énergie (QI) pouvant ainsi circuler librement dans le corps tout en procurant une sensation de bien-être et de détente.
- ° De dénouer blocages et tensions, de faire travailler les articulations, les muscles et les tendons et de retrouver centrage et concentration.

ACCESSIBLE à tous et à toutes,
quel que soit l'âge et la condition physique,
le QI GONG associe mouvements lents,
postures statiques, auto massages, marches,
méditation et travail du souffle.



Lieux et horaires des cours

Chantesse, salle des fêtes :

lundi de 10h - 11h et 18h30 - 19h30

mardi 9h30 - 10h30

L'Albenc MJC : mardi de 18h30 - 19h30

*"Venez ressentir les bienfaits
du QI GONG lors d'une séance gratuite."*

les lundis 14 et 21

et les mardis 15 et 22 septembre

Tarifs : 150 € pour l'année + 5 € de cotisation de l'association

Philippe Léger
diplômé au centre national de Qi Gong à Beidaihe en Chine

Renseignements et inscriptions :

Association "Dix mille voyages" à Chantesse

Tél. 06 84 78 78 84 - email : pclleger@gmail.com

Présent au forum de la MJC de l'Albenc le samedi 5 septembre

